

# ハートフルウィーク | 今のあなたに合う時間と安心を



子育てにモヤモヤを感じている保護者が、自宅からオンラインで気軽に参加できる無料体験会「ハートフルウィーク」の案内です。

「相談窓口」という堅苦しさではなく、安心して立ち寄れる温かな場であることを伝え、多様な体験メニューから自分に合うものを選べる構成になっています。

## はじめてでも参加しやすい3つのポイント



### 自宅からオンラインで参加OK

移動時間ゼロ。家事や仕事の合間に、リラックスできる場所から参加可能です。



### 40分~90分の自分時間

短時間で気持ちを整理したり、子育てのヒントを得たりすることができます。



### 気軽に参加できる場

はじめての方も、安心して試せることを大切にしています。お気軽にお申込みください。

## あなたに合う「体験」が見つかる

### 気持ちを整理したい ・話したい



「話してリフレッシュ」や「コーチング」で、今のモヤモヤを聴いてもらう体験。

### 子育てのヒント ・学びがほしい



「どう関わったらいい？」のヒントを得たり、子育てコーチング講座の入り口に触れられる時間。

### まずは雰囲気を知りたい



「セッション」や「ワークショップ」を通して、他の参加者と対話をしながら、新しい見方や気づきに触れる時間。

## まずは気になる体験から！

＼お申込みはこちら／⇒

<https://tinyurl.com/heartfulweek>



＼詳しい日程・内容ははこちら／⇒

<https://www.heartful-com.org/html/heartful-week.html>

